



YAYASAN DHAMMASUKHA INDONESIA

Bhante Vimalaramsi

Panduan Meditasi Pemaafan



**Cara Efektif untuk Meleburkan Hambatan-Hambatan
Menuju Cinta-Kasih dan Hidup di Momen Kini**

PANDUAN MEDITASI PEMAAFAN

Diterjemahkan dari

Guide to Forgiveness Meditation

karya Bhante Vimalaramsi

Copyright © 2015 Bhante Vimalaramsi

All rights reserved

Penerjemah: Mariani Dewi, B.Eng, MA

Penyunting: Brenda ie-McRae, CCHt, PLRt

Cetakan Pertama : 2015

Buku lain oleh Bhante Vimalaramsi:

<i>Meditation is Life, Life is Meditation</i>	2014
<i>The Dhamma Leaf Series</i>	2014
<i>Moving Dhamma Vol 1.</i>	2012
<i>Breath of Love</i>	2011
<i>Anapanasati Sutta TWIM</i>	1998-2003

Informasi dan permintaan buku ini dapat di-email ke:

twimindonesia@gmail.com

“Tidak diragukan bahwa Meditasi Pemaafan adalah bagian dari pengembangan Meditasi Cinta-Kasih.

Ini adalah langkah pertama menuju Damai.”

Daftar Isi

Ucapan Terima Kasih.....	5
Kata Sambutan.....	6
Pengantar.....	9
Bab 1 : Persiapan.....	11
Bab 2 : Instruksi-instruksi	15
Bab 3 : Kemelekatan	20
Bab 4 : Latihan Harian	25
Bab 5 : Menemukan Keseimbangan.....	27
Bab 6 : Ketekunan	29
Bab 7 : Masuk Lebih Dalam	31
Bab 8 : Melepaskan	33
Bab 9 : Lega	35
Bab 10 : Rintangan.....	38
Bab 11 : Kehidupan Sehari-hari.....	41
Bab 12 : Sukses!.....	44
Bab 13 : Tidak Mudah.....	46
Bab 14 : Maafkan!.....	49
Bab 15 : Tidak Ada Mantra.....	52
Bab 16 : Permainan Menyalahkan	55
Bab 17 : Berbahagia!.....	57
Lampiran 1 : Tinjauan T.W.I.M.....	60
Tentang Penulis.....	68
Sumber Lainnya	70
Berbagi jasa.....	71

Ucapan Terima Kasih

Buku kecil ini ditulis berdasarkan ceramah yang saya sampaikan pada tahun 2012 di Dhamma Sukha Meditation Center. Ceramah mengenai teknik dasar menggunakan pemaafan dalam meditasi ini telah direkam dan diunggah ke internet dan dapat diakses di website kami

www.dhammasukha.org.

Saya menyampaikan apresiasi pada Sister Khema atas kerja kerasnya mentranskrip ceramah ini, dan melihat dan mewujudkan potensinya menjadi buku, menyuntingnya, serta menawarkan tambahan-tambahan dan masukan-masukannya saat suntingan terakhir. Saya juga ingin menyampaikan terima kasih pada suporter Dhamma Alm. Dr Otha Wingo atas kontribusinya dalam membantu memperjelas subjek ini ke dalam format yang lebih mudah dibaca. Ini adalah kontribusi besar bagi kita semua. Apresiasi pula pada David yang melakukan suntingan akhir dan menerbitkannya dalam bentuk buku.

Kata Sambutan

Ketika Yang Mulia Sister Khema meminta saya menulis kata pendahuluan untuk buku kecil ini, saya menerima tawaran itu dengan senang hati karena saya merasa terhormat diasosiasikan dengan langkah literatur yang begitu penting dan begitu relevan secara praktik.

Umum diketahui bahwa sudah banyak buku dan karya-karya literatur yang diterbitkan tentang segala aspek-aspek dari latihan-latihan meditasi yang mengarah ke “Meditasi Cinta Kasih”. Masyarakat yang kurang paham mungkin bertanya, “Mengapa perlu satu lagi buku kecil untuk subjek yang sama.” Penulis, mungkin dalam mengantisipasi keraguan dan kesalahpengertian, telah menyatakan tujuan utama dari buku ini dengan sangat jelas dan cermat. Tanpa terlalu panjang, tanpa terlalu spesialisasi atau akademis, sehingga menjadi bantuan praktis bagi orang-orang yang tidak pernah mendapat instruksi atau belum pernah melakukannya sebelumnya, atau bahkan untuk orang-orang awam yang sedang mencari panduan dasar yang ringkas. Penulis telah menyajikan satu buku panduan yang padat, jelas, dan ringkas, yang sangat kita perlukan.

Bahkan dibaca sekilas pun, buku ini adalah penampilan segar tentang seluruh serba-serbi Meditasi Pemaafan.

Seringkali, penulis menggunakan bahasa yang ilustratif yang tak lazim. Satu contoh klasik adalah: “...Kita dapat membersihkan landasan pacu bagi Meditasi Cinta Kasih agar dapat lepas landas dengan pertama-tama menggunakan meditasi Kewaspadaan Pemaafan. Ini adalah latihan yang membersihkan yang sangat hebat.”

Pernyataan mengenai kebebasan pikiran yang tertinggi dan tidak lekang waktu serta pengutamaan pikiran oleh Buddha lebih dari 2500 tahun lalu sekarang ini diterima secara universal oleh ilmuwan-ilmuwan modern. Sejalan dengan kemajuan humanitas dan perkembangan intelektual, pencarian perlindungan spiritual membantu kemajuan ini. Penulis dengan jelas mengindikasikan tanda utama dan unik dari disiplin pikiran melalui meditasi.

Buku kecil ini menggunakan kosakata jelas dan sederhana untuk menunjukkan jalan menuju pembersihan spiritual dan menanggalkan penyebab-penyebab kekesalan mental. Hal yang patut dipuji tentang buku kecil ini adalah caranya begitu mendasar namun begitu cermat dan mudah dimengerti. Saya sama sekali tidak ragu bahwa buku kecil ini akan menuntun

para pembaca kepada latihan Meditasi Pemaafan yang penuh makna, yang mengarahkan pada keberhasilan latihan Meditasi Cinta Kasih.

“Bhavatu Sabba Maṅgalaṃ!”

Semoga Anda semua mendapatkan berkah!

*Ven. H. Kondañña, Abbot
Staten Island Buddhist Vihara*

Pengantar

Sang Buddha adalah seorang guru meditasi. Beliau mengajar meditasi selama 45 tahun setelah beliau tercerahkan sempurna. Ketika Anda belajar dan berlatih meditasi, Anda tidak akan sepenuhnya berhasil sebelum Anda menguasai definisi-definisi dan hubungan keterkaitan antara dua kata: Meditasi dan Kewaspadaan. Saya dapat berikan definisinya, tetapi Anda harus mengalami sendiri bagaimana keduanya bekerja bersama.

Dalam ajaran-ajaran Buddhis, Meditasi berarti “mengamati pergerakan perhatian pikiran dari momen ke momen, dengan tujuan untuk melihat dengan jelas bagaimana cara kerja Sebab Musabab Yang Saling Bergantungan (Paticca Samupadda) benar-benar terjadi. Kewaspadaan artinya “mengingat untuk mengobservasi ‘BAGAIMANA’ perhatian pikiran berpindah dari satu hal ke hal lain. Kegunaan kewaspadaan sebenarnya adalah menyebabkan pikiran menjadi lebih tajam sejalan dengan semakin Anda mengalami kondisi-kondisi pikiran yang lebih halus. Tidaklah sulit untuk melihat mengapa Anda harus mengembangkan kewaspadaan yang cermat ini agar meditasi berialan dengan lancar.

Banyak orang berlatih meditasi cinta-kasih, tetapi menurut beberapa orang, kekuatan meditasi ini tidak terlalu membawa perubahan bagi mereka dalam kehidupan sehari-hari mereka. Jika latihan ini tidak langsung lepas landas di awal, kita mungkin mengalami kesulitan dengan latihan ini dan rasanya seperti terbentur tembok penghalang. Sungguh bagus bahwa ada solusi untuk mengembangkan metta (cinta kasih) dalam kegiatan sehari-hari. Solusinya adalah belajar untuk tersenyum sesering Anda ingat.

Ternyata di beberapa kasus, jika kita menghadapi masalah, kita dapat membersihkan landasan pacu agar Kewaspadaan Cinta-Kasih kita dapat lepas landas yaitu dengan pertama-tama belajar menggunakan meditasi Kewaspadaan Pemaafan. Pemaafan adalah salah satu bentuk cinta kasih yang benar-benar membersihkan pikiran kita dari kondisi-kondisi negatif atau tidak baik.

Alasan mengapa buku ini ada adalah karena banyak pertanyaan yang diajukan pada guru-guru adalah “mengapa cinta-kasih (metta) saya tidak mudah muncul?” Itu karena kita perlu memaafkan diri kita sendiri dulu sebelum kita dapat mengirimkan cinta yang murni kepada yang lain.

Bab 1:

Persiapan

Terkadang ada kebingungan tentang cara berlatih meditasi Kewaspadaan Pemaafan dengan efektif. Buku kecil ini didedikasikan khusus untuk meditasi terhadap pemaafan sehingga kita dapat memulai latihan ini dengan tujuan jelas dan pemahaman yang lebih baik.

Ketika orang berlatih meditasi Cinta-kasih, Anda mungkin terhadang oleh penghalang ketika Anda mencoba mengirimkan cinta-kasih kepada diri sendiri dan yang lain. Jika ini terjadi selama beberapa hari, dan Anda tidak berhasil merasakan cinta-kasih (*metta*) saat *retret*, disarankan bagi Anda untuk mundur sedikit dan mulai melakukan Meditasi Pemaafan untuk melampaui halangan-halangan ini. Karena bagaimanapun, kita tidak dapat dengan tulus membagikan Cinta-kasih dan Pemaafan kepada orang lain ketika kita sendiri tidak memilikinya. Latihan ini tidak hanya berguna bagi orang yang ingin menjalankan meditasi Cinta-kasih dan Welas-asih. Setiap orang dapat membuat komitmen untuk membersihkan rumahnya dengan melakukan upaya pemaafan. Setelah ini
sai dilakukan pertama kali, orang itu bisa merasa jauh lebih

muda karena beban berat sering kali, terasa telah terangkat dari hati dan pikiran Anda.

Beberapa orang punya pandangan bahwa meditasi ini berbeda total dengan meditasi cinta-kasih. Namun kenyataannya tidaklah begitu. Harus dipahami sejak awal bahwa Meditasi Pemaafan bukanlah di luar Meditasi Cinta-kasih. Bukan begitu. Harus diperjelas dari awal bahwa Meditasi Pemaafan bukanlah di luar perkembangan Cinta-kasih, dan meditasi ini adalah bagian dari cinta-kasih (metta). Bagi siapapun yang sulit merasakan perasaan cinta-kasih, ini bisa menjadi langkah pertama. Ini menciptakan jembatan antara hati dan pikiran, yang kemudian digunakan untuk membantu keberhasilan jenis-jenis meditasi lain. Ini membersihkan hati: jenis pembuka hati lainnya yang bisa kita tambahkan ke praktik awal Kedermawanan.

Kenyataannya, meditasi ini mungkin adalah meditasi paling berpengaruh yang saya tahu. Ini membersihkan hambatan-hambatan mental yang muncul dari kemelekatan- kemelekatan lama atau ketidak-sukaan pada berbagai orang, atau kejadian yang terjadi padamu di pengalaman-pengalaman masa lalu. Jika Anda ikuti petunjuknya dengan cermat, dan Anda sabar ketika Anda berlatih, maka perlahan-lahan buyarlah sakit dan

derita serta dan kekerasan-hati tentang masa lalu yang Anda bawa di dalam pikiran Anda.

Ketika Anda berlatih meditasi Pemaafan, semua aturan dasarnya tetap sama. Anda duduk di tempat yang cukup sepi untuk melakukan tugas ini. Pastikan Anda mengenakan pakaian yang nyaman dan lega. Duduk di posisi yang nyaman, di lantai atau di kursi. Jika duduk di kursi, jangan bersandar. Duduk dengan punggung yang tegap tapi tidak lurus tegang. Duduk dengan posisi yang tidak menyebabkan rasa sakit fisik pada Anda. Anda sebaiknya mengikuti dasar-dasar dari mempraktikkan Upaya Benar menggunakan cara TWIM (Tranquil Wisdom Insight Meditation/Meditasi Ketenangan Kebijakan Pandangan Terang) dan melakukan 6R/6M agar siklus meditasi Anda mencapai tujuan Anda.

Ketika berlatih, duduklah minimal 30 menit setiap kalinya. Duduk lebih lama jika hal-hal berjalan dengan lancar dan Anda punya waktu. Kapanpun Anda memutuskan untuk menyelesaikan duduk Anda, berdirilah dengan perlahan. Jaga pengamatan Anda terus menerus ketika Anda berdiri. Renggangkan tubuh dengan perlahan jika Anda mau.

Ketika duduk, jangan bergerak sama sekali. Jangan goyangkan jari, jangan menggaruk. Jika tubuh Anda ingin

batuk atau bersin, jangan ditahan: bersin atau batuk saja! Tempatkan beberapa lembar tisu di dekat Anda karena air mata mungkin akan mengalir. Jika air mata muncul, biarkan mereka mengalir. Itulah sebabnya Anda punya lubang air mata di kelopak mata Anda. Biarkan air mata keluar. Ini melepaskan tekanan. Anggap ini waktu pembersihan sebelum Anda menjalankan meditasi-meditasi utama lainnya.

Ketika berlatih meditasi Pemaafan, mohon gunakan HANYA instruksi-instruksi meditasi ini dan sisihkan (jangan gunakan) instruksi-instruksi meditasi lainnya hingga Anda menyelesaikan pekerjaan ini. Ini karena kita tidak ingin membingungkan pikiran kita, jadi jangan campur-adukkan resepnya! Kita hanya ingin informasi yang diperlukan untuk latihan ini saja.

Bab 2:

Instruksi-instruksi

Cara Anda mulai berlatih meditasi pemaafan adalah dengan memaafkan diri sendiri.

Ada beberapa pilihan kalimat pernyataan yang dapat Anda gunakan untuk membantu mengeluarkan dendam-dendam lama dan kekerasan-hati yang telah lama terkunci di dalam diri Anda. Anda bisa memilih satu pernyataan untuk memulai dan Anda gunakan pernyataan ini untuk jangka waktu tertentu, untuk memberinya kesempatan agar mengendap dan lihat apa yang muncul. Kalimat pertama yang saya sarankan adalah **“Saya memaafkan diri sendiri karena tidak mengerti.”** Semua orang pernah salah mengerti dalam kehidupan mereka. Tidak seorang pun yang luput dari fakta ini.

Saat Anda meditasi duduk, ulangi kalimat, “Saya memaafkan diri sendiri karena tidak mengerti.” Setelah Anda lakukan itu, bawalah perasaan itu di dalam hati Anda dan tinggallah bersama perasaan memaafkan itu. Ketika perasaan itu hilang atau pikiran Anda teralihkan, maka Anda kembali dan lagi maafkan diri sendiri karena tidak mengerti. Jika Anda

sudah mengenal proses 6R/6M, Anda harus melakukan 6R/6M pada segala gangguan yang muncul. Silakan rujuk bagian lampiran untuk mengetahui cara melakukan 6R/6M.

Bagi yang mengenal jhana-jhana, dan telah bermeditasi sebelumnya, sangat diperlukan untuk tidak masuk lebih tinggi daripada jhana pertama. Anda tidak dapat melakukan verbalisasi mental (mengucapkan kalimat pemaafan Anda) jika Anda berada di atas jhana pertama. Silakan buat determinasi (niat) untuk tidak masuk lebih dalam. Yang kita lakukan saat ini adalah proses kontemplasi aktif.

Ketika Anda melakukan ini, pikiran Anda akan mengalami penolakan terhadap meditasi ini. Pikiran Anda akan melanglang buana dan berkata, “Ah, ini bodoh! Seharusnya saya tidak melakukan ini!” Reaksi-reaksi seperti ini adalah bagian dari kemelekatan-kemelekatan Anda. Inilah hambatan-hambatan yang harus kita leburkan.

Tetaplah bersama dengan pernyataan Anda dan ulangi, “Saya memaafkan diri sendiri karena tidak mengerti.” Kemudian pikiranmu mungkin berkata, “Ah, saya tidak perlu lakukan ini lagi. Meditasi ini tidak bekerja.” Semua bentuk pikiran yang menarikmu menjauh dari memaafkan diri sendiri karena tidak mengerti adalah kemelekatanmu dan itu harus

dilepaskan, dan segala ketegangan dan keketatan di dalam kemelekatan itu harus dirilekskan.

Saat inilah Anda gunakan 6R/6M yang Anda pelajari dari latihan meditasi Cinta-kasih.

6R/6M meliputi: Recognize (Mengenali) > Release (Melepaskan) > Relax (Merilekskan) > Re-Smile (Manis Tersenyum Kembali) > Return (Mengembalikan) > Repeat (Mengulang). Inilah seluruh siklusnya.

Anda MENGENALI bahwa pikiran telah teralihkan. Anda LEPASKAN gangguan itu dengan cara tidak memberikan perhatian Anda padanya. Anda RILEKSKAN keketatan di kepala dan hati Anda, dan kemudian TERSENYUM KEMBALI; dan lalu Anda dengan lembut kembali ke kalimat pernyataan Anda, dan tinggal bersama pernyataan itu selama mungkin. Jika Anda teralihkan lagi, ULANGI proses itu lagi.

Tidak peduli berapa kali pikiran teralihkan. Banyak orang terperangkap oleh cerita-cerita tentang berbagai hal, dan ini menyebabkan rasa sakit dan penderitaan yang besar serta rasa frustrasi. 6R/6M akan membantu Anda melihat betapa kuatnya kemelekatan-kemelekatan itu, dan menunjukkan cara untuk mengatasi penderitaan yang mereka akibatkan. Kenali itu.

Biarkan dia ada di sana. Rileks. Tersenyum. Kembali dan tinggal bersama perasaan memaafkan itu selama mungkin.

Meditasi duduk seharusnya diikuti dengan Meditasi Jalan. Jika Anda akan melakukan meditasi duduk lagi, atau Anda akan kembali melakukan rutinitas sehari-hari Anda, jalan-jalan dulu dengan kecepatan normal agar darah Anda mengalir dengan baik. Berjalan-jalanlah selama minimal 15 menit, dan maksimal 45 menit, di tempat yang menyegarkan. Jika Anda melakukannya di tempat yang luasnya terbatas, carilah tempat yang datar dan panjangnya sekitar 10 meter, dan berjalanlah bolak balik, dan secara mental jaga meditasi Anda tetap berlangsung.

***Ketika Anda berjalan,** saya ingin Anda berjalan sambil mengulangi kata-kata ini di setiap langkah: ketika kaki kiri melangkah, secara mental katakan “Saya”; kemudian langkah kaki kanan “maafkan” dan kaki kiri melangkah “kamu”. Selanjutnya, ketika giliran kaki kanan melangkah, katakan “Kamu”, dan kaki kiri “maafkan”, kaki kanan “saya”. Dan ulangi. Bolak balik.

Ini bisa menjadi ritme dan sekaligus ini membantu Anda masuk ke diri Anda untuk memaafkan! “Saya maafkan kamu. Kamu maafkan saya.” Dan terus tersenyum ketika Anda

melakukannya, serta 6R/6M segala hal atau siapapun yang muncul. Tetap pada berjalan. Saya dulu biasa berjalan 9–12 kilometer di Hawaii ketika melakukan latihan ini!

Tujuan meditasi duduk dan berjalan adalah menciptakan aliran meditasi yang terus menerus tanpa henti. Ini membuktikan Anda dapat menjalankan meditasi sepanjang waktu dalam rutinitas sehari-hari. Ketika berjalan dengan kecepatan langkah normal ini, biarkan pandangan Anda menatap ke bawah ke arah sekitar 2 meter di depan Anda. Jangan memandangi ke sekeliling. Terus menerus memaafkan dengan lembut. Terus menerus tersenyum sepanjang waktu.

Bab 3:

Kemelekatan

Satu kesalahan yang dilakukan begitu banyak orang adalah mereka menganggap: “Meditasi itu hanya saat meditasi duduk saja. Di waktu lain saya tidak perlu melakukan apapun, jadi saya bisa biarkan pikiran saya bertindak sesukanya seperti biasa.” Ini salah. Kita perlu memiliki pandangan: “Meditasi adalah Hidup, Hidup adalah Meditasi.” Sadarilah bahwa kemelekatan-kemelekatan pun ada dalam kehidupan sehari-hari, dan hanya karena Anda tidak sedang duduk bermeditasi tidak berarti kemelekatan-kemelekatan itu tidak ada. Tujuan melakukan meditasi adalah demi pertumbuhan pribadi. Meditasi adalah untuk melepaskan kebiasaan lama menderita (bhava) dan menggantikannya dengan mengembangkan pikiran yang penuh ketenang-seimbangan di dalamnya.

Semakin pikiran Anda menolak melakukannya, semakin perlu Anda melakukan meditasi ini. Karena penolakan dalam pikiran Anda menunjukkan letak kemelekatan Anda, dan itulah penyebab penderitaan. Meditasi ini bekerja lebih baik daripada cara lain dalam melepaskan kemelekatan, melepaskan dan merilekskan perasaan-perasaan keras (bhava) lama, melepaskan

cara berpikir Anda tentang bagaimana dunia ini seharusnya, sehingga Anda bisa mulai menerima dunia ini apa adanya.

Pikiran Anda mungkin berkata, “Saya tidak suka itu! Saya tidak suka cara mereka berbicara tentang ini dan itu.” Tanyakan pada diri sendiri sekarang, “Siapa yang tidak suka? Siapa yang menghakimi dan menghujat? Siapa yang membesar-besarkan cerita? Siapa yang tertangkap oleh kemelekatan mereka?” Jawabannya adalah “Saya!”

Mungkin membantu pemahaman jika diberikan definisi apa itu kemelekatan. Kemelekatan adalah apapun—segala bentuk pikiran, perasaan, sensasi—yang kita ambil hati secara pribadi! Ketika kita pikir bentuk-bentuk pikiran atau perasaan-perasaan ini adalah “milik saya”, ini adalah “saya”, ini adalah “diri saya”, di saat itu pikiran telah melekat dan ini menyebabkan munculnya nafsu keinginan di dalam pikiran dan badan jasmani.

Nafsu keinginan selalu berwujud dalam bentuk ketegangan atau keketatan di dalam pikiran dan tubuh. Nafsu keinginan itu adalah pikiran “Saya suka” dan “saya tidak suka”—yang muncul dalam proses pikiran/tubuh setiap orang. Kemelekatan adalah kata lain bagi nafsu keinginan, dan itu adalah awal mula semua penderitaan. Ketika kita melihat bahwa semua yang

muncul adalah bagian dari proses impersonal (tanpa diri/tanpa keterkaitan personal), maka kita mulai mengerti bagaimana rasanya melihat hal-hal dengan pikiran yang jernih dan cermat.

Mungkin ada orang mengatakan sesuatu tanpa ada niat buruk, dan Anda mendengarnya melalui kemelekatan Anda dan itu terdengar negatif. Inilah mengapa kita harus belajar bagaimana menjadi sadar tentang apa yang terjadi dalam hidup kita sepanjang waktu.

Ketika Anda selesai duduk bermeditasi selama 30 menit, atau 45 menit, atau satu jam dan mulai berjalan, apa yang dilakukan pikiran Anda? Melanglang buana seperti biasanya, memikirkan ini dan itu, memikirkan hal-hal tidak penting.

Kebanyakan orang mengira pikiran-pikiran dan perasaan-perasaan yang muncul adalah milik kita sendiri, bahwa mereka bukan hanya pikiran sembarangan. Tapi kenyataannya, jika Anda memberi makan pada pikiran atau perasaan apapun dengan perhatian Anda, Anda membuatnya lebih besar dan kuat. Ketika Anda menyadari bahwa Anda menyebabkan diri sendiri menderita, Anda harus memaafkan diri sendiri karena melakukan itu.

Artinya mengatakan, “Saya memaafkan diri sendiri karena tidak mengerti. Saya sepenuhnya memaafkan diri saya.” Tentu

saja pikiran Anda akan berkeliaran lagi dan berkata, “Ah, ini bodoh sekali. Ini bukan apa-apa. Ini tak nyata. Ini tidak benar-benar terjadi. Saya tak mau lakukan ini lagi.”

Setiap bentuk pikiran seperti itu adalah kemelekatan, bukan? Setiap bentuk pikiran mengandung kemelekatan di dalamnya, bukan? Setiap bentuk pikiran itu membuat Anda menderita, bukan?

Oleh karena itu, Anda harus mengenali bahwa Anda melakukan ini pada diri sendiri dan lepaskanlah bentuk-bentuk pikiran itu. Mereka hanyalah hal tak penting. Tidak ada hubungannya dengan apa yang sedang Anda lakukan dan di mana Anda berada saat ini. Begitu Anda kenali hal ini, Anda maafkan diri sendiri karena tidak mengerti; karena Anda menyebabkan diri sendiri menderita; karena menyebabkan orang lain menderita. **ANDA BENAR-BENAR MEMAAFKAN.**

Perhatikan ketika Anda berjalan dari sini ke sana, apa yang dilakukan pikiran Anda? “Bersenandung. Memikirkan ini, memikirkan aku harus melakukan itu, saya harus berbicara dengan orang itu, dan saya harus melakukan ini.” Semua hal yang tak masuk akal!

Bukan berarti Anda tidak boleh merencanakan apa yang perlu Anda lakukan selanjutnya. Boleh. Tapi cukup lakukan sekali sebagai topik utama saat ini. Setelah Anda memutuskan apa rencana itu, Anda sudah tidak perlu memikirkannya lagi. Mengulanginya, memutar-mutar lagi; semua itu hanyalah bagian dari tendensi kebiasaan lama (dalam bahasa Pali bhava) Anda. Itu hanyalah bentuk-bentuk pikiran dan perasaan-perasaan lama yang terkondisi, dan menganggap mereka sebagai hal pribadi dan membuat Anda sendiri sengsara dan menderita.

Bab 4:

Latihan Harian

Memasukkan latihan pemaafan dalam kegiatan sehari-hari Anda adalah bagian terpenting dari meditasi ini. Anda memaafkan diri sendiri terus menerus, karena tidak mengerti, karena terjebak oleh ini itu, karena menganggap hal-hal adalah personal.

Berapa kali Anda temukan Anda lakukan ini pada diri sendiri? Anda katakan pada diri sendiri: “Hei, saya tak suka cara kamu bicara.” Coba tanya pada diri sendiri: ”SIAPA yang tak suka? “Oh, dia mengatakan hal yang menyakitkan.” Pada SIAPA?

Anda perlu berhenti melakukan itu dan menyadari bahwa Anda mengaitkan hal-hal ini secara pribadi padahal ini sebenarnya tidaklah personal. Ini hanyalah hal-hal yang terjadi. Maafkanlah! Maafkan ketika Anda sedang berjalan dan tak sengaja menendang batu dan kesakitan. Maafkan rasa sakit itu! Tugas Anda adalah menjaga agar pikiran Anda selalu memaafkan setiap waktu. Itulah latihan Kewaspadaan Pemaafan. Teknik ini bukan hanya dilakukan saat Anda duduk

meditasi saja. Ini adalah latihan sepanjang hidup. Ini adalah latihan setiap saat.

Jika Anda ingin mulai berubah, Anda harus bersedia melewati pemaafan dengan tulus karena itu akan membantu Anda berubah drastis. Anda harus punya kesabaran. Rasa humor tentang betapa bodohnya pikiran ini juga akan sangat membantu. Semakin banyak Anda tersenyum dan tertawa, semakin mudah pula meditasi ini jadinya.

Bab 5:

Menemukan Keseimbangan

Kapanpun Anda terus menerus memikirkan ini dan itu, menghakimi ini dan menghujat itu, Anda terus menerus menyebabkan diri sendiri menderita. Anda tidak perlu melakukannya. Anda ingin berdebat dengan orang lain tentang kemelekatan Anda? Apa manfaatnya?

Ketika Anda benar-benar mulai berlatih pemaafan untuk diri sendiri atau memaafkan orang lain, pikiran Anda mulai menjadi seimbang dan rasa humor Anda mulai berubah. Inilah ketenang-seimbangan. Maka Anda tidak harus mengambil bentuk-bentuk pikiran, perasaan, sensasi dan hal-hal ini secara personal.

Ketika Anda berlatih dengan cara ini, Anda melihat kehidupan seperti apa adanya dan mengizinkannya ada di sana. Anda sadari Anda tidak perlu untuk mengulang-ulang suatu hal dalam pikiran Anda. Buang-buang waktu. Buang-buang tenaga. Setiap kali Anda mengalami pikiran yang berulang, itu artinya Anda melekat. Anda mengidentifikasi dengan bentuk pikiran itu dan Anda mengambilnya secara personal, dan itulah penyebab penderitaan. Yang sedang Anda lihat di sini adalah

Kebenaran Mulia Kedua. Anda sedang menyaksikan nafsu keinginan, menganggapnya milik Anda dan itulah penyebab penderitaan. Anda tak bisa menyalahkan orang lain karenanya. Anda melakukannya terhadap diri sendiri.

“Oh, mereka bilang ini!” Jadi kenapa?

Orang lain bisa punya opini mereka. Tak berarti “saya” harus mendengarkan mereka. Saya tidak harus mengambilnya secara pribadi dan menganalisa apakah itu benar atau tidak, karena itu tak penting. Semakin Anda memaafkan dalam kehidupan sehari-hari dan aktivitas sehari-hari, semakin mudah pula Anda memaafkan hal-hal besar yang terjadi di masa lalu.

Bab 6:

Ketekunan

Ketika Anda melakukan Meditasi Pemaafan saat meditasi duduk, Anda gunakan salah satu pernyataan saja. Anda gunakan terus **satu** pernyataan itu hingga secara internal Anda merasa, “YA, saya benar-benar telah memaafkan diri saya sendiri karena tidak mengerti.” Sangatlah penting untuk melewati ini.

Butuh waktu untuk benar-benar memaafkan. Bukanlah solusi instan yang dapat dilakukan hanya dalam satu sesi meditasi duduk dan Anda katakan, “Oke. Sudah selesai!” atau Anda bilang, “Saya sudah lakukan itu.” Tidak. Anda tetap punya kemelekatan di sana. Anda harus terus menerus memaafkan diri sendiri karena tidak mengerti, maafkan diri karena berbuat kesalahan. Itulah makna dari tidak mengerti. Anda harus terus menerus memaafkan diri karena menghakimi, menghujat, menganalisa, memikirkan, marah. Maafkan segalanya, sepanjang waktu.

Ketika saya mulai melakukan meditasi pemaafan—yang saya lakukan sendiri selama dua tahun karena saya ingin memastikan saya benar-benar mengerti meditasi ini—saya

mengalami perubahan drastis, perubahan kepribadian besar-besaran. Jika Anda ingin mengalami perubahan ini, Anda harus punya kesabaran seperti itu.

Pemikiran bahwa “saya sudah memaafkan orang ini atau orang itu” bukanlah pemaafan. Tak lama kemudian mungkin Anda membicarakan betapa ANDA tidak suka hal ini atau itu dari mereka! Ah, apa artinya? Siapa yang belum selesai dengan meditasi pemaafan mereka? ANDA belum memaafkan diri Anda sendiri, ataupun orang tersebut!

Bab 7:

Masuk Lebih Dalam

Ketika meditasi Anda semakin mendalam, tetap pada pemaafan dan Anda benar-benar memaafkan diri Anda karena berbuat salah, ada saatnya ketika dalam benak Anda tiba-tiba muncul seseorang yang perlu Anda maafkan.

Ketika ini terjadi, Anda sadari Anda tidak minta mereka muncul. Anda tidak dengan sengaja berhenti dan berkata, “Saya perlu orang ini untuk muncul.” Mereka muncul sendiri.

Begitu orang itu muncul, Anda mulai memaafkan mereka karena tidak mengerti. Tidak penting apa yang mereka lakukan di masa lalu. Semua bentuk pikiran, semua opini tentang apa yang mereka lakukan di masa lalu terus menerus menimbulkan penderitaan.

Bentuk-bentuk pikiran seperti itu muncul karena kemelekatan Anda. “Saya tidak suka itu! Saya tidak ingin itu terjadi! Orang jahat itu melakukan itu pada saya.”

Coba jawab siapa yang punya kemelekatan di sana? Tebak dari mana asal pandangan bahwa saya bisa menyalahkan orang lain untuk penderitaan saya? Satu-satunya yang bisa Anda

salahkan untuk penderitaan Anda adalah diri Anda sendiri. Mengapa? Karena ANDA sendiri yang mengaitkan hal-hal itu sebagai pribadi (menganggapnya sesuatu yang personal). Anda sendirilah yang punya opini tentang hal itu. Anda sendirilah yang menggunakan tendensi kebiasaan Anda berulang-ulang untuk membenarkan pandangan bahwa “saya benar dan kamu salah”. Itulah bagaimana kita menyebabkan penderitaan kita sendiri.

Meditasi pemaafan membantu Anda melepaskan opini itu, pandangan itu, kemelekatan itu, dan membantu Anda merasa lega. Karena di suatu masa lalu, seseorang pernah melakukan sesuatu atau mengatakan sesuatu yang menyebabkan rasa marah, kesal, iri, luka atau apapun jebakan hari itu—itu bisa menjadi tendensi kebiasaan kuat bagi pikiran Anda untuk terperangkap memikirkan kejadian masa lalu.

Ini dinamakan terjebak oleh ceritanya. Anda perlu melakukan 6R/6M dan kembali ke kalimat pemaafan Anda. Tidak peduli berapa kali cerita itu muncul, gunakan 6R/6M dan kemudian maafkan lagi. Emosi dari cerita itu akan memudar setelah Anda cukup mengulang-ulang ini hingga berkali-kali. Inilah kenapa dibutuhkan kesabaran.

Bab 8:

Melepaskan

Ketika seseorang muncul dalam pikiran Anda, seseorang yang benar-benar tak Anda sukai dan telah berseteru dengan Anda, seseorang yang telah Anda benci karena alasan apapun, maafkan mereka. Dengan mata batin Anda, pandangi mata mereka dan ucapkan dengan tulus padanya: “Saya maafkan kamu karena tidak mengerti situasi itu. Saya memaafkan kamu karena menyebabkan sakit pada saya. Saya memaafkanmu sepenuhnya.”

Sekarang, letakkan orang itu di dalam hati Anda dan pancarkan cinta-kasih pada mereka. Jika pikiran Anda teralihkan dan menarik Anda dari sana—mungkin Anda mendengar di dalam pikiran Anda, “Tidak. Saya tidak maafkan orang jahat itu. Saya tidak akan memaafkannya!”—gunakan 6R/6M, lepaskan itu dan kembali, dan katakan, “Saya benar-benar memaafkanmu.”

Itu harus tulus. “Oh, saya tidak akan memaafkan orang jahat itu.” Mengapa tidak? “Karena ia telah membuat SAYA sengsara!” Ups. SIAPA yang menyebabkan siapa sengsara? Anda menyebabkan kesengsaraan Anda sendiri karena Anda

mengambilnya secara pribadi, dan ANDA menguatkannya dengan bentuk-bentuk pikiran, opini dan pandangan Anda tentang mengapa itu salah.

Dengan kata lain, Anda terperangkap dalam nafsu keinginan Anda, kemelekatan Anda sendiri, tendensi kebiasaan Anda, dan itu mengarahkan ke semakin besarnya ketidakpuasan, kebencian, sakit, dan penderitaan.

Bab 9:

Lega

Sangat penting untuk memahami bahwa ini bukanlah latihan yang mudah. Sangat sulit memaafkan orang ketika mereka telah melukai kita. Misalnya seorang wanita yang diperkosa atau seorang pria yang dipukul dan dirampok. Sangat sulit untuk memaafkan orang yang memperkosanya atau memukulnya, karena mereka telah dilukai.

Tetapi, menggenggam kebencian terhadap pelaku tersebut membuat mereka melekat. Tidak peduli apapun tindakannya. Yang penting adalah kejadian itu terjadi di masa lalu. Yang penting adalah apa yang Anda lakukan dengan apa yang ada di pikiran Anda saat ini.

Untuk sepenuhnya mengembangkan latihan ini ke level tertinggi, artinya Anda harus terus memaafkan dan memaafkan! Lagi dan lagi. Dengan mata batin Anda, pandang mereka di mata mereka dan katakan, “Saya benar-benar memaafkanmu.” Dan pikiranmu berkata, “TIDAK, SAYA TIDAK MAAFKAN”, dan lepaskanlah itu, dan lakukan 6R/6M, dan kembali. Katakan lagi, “Saya benar-benar memaafkanmu.”

Kemudian ambil orang itu, dan letakkan di hati Anda, dan pancarkan cinta-kasih pada mereka.

Berapa lama Anda lakukan itu? Selama yang diperlukan.

Untuk beberapa kemelekatan, Anda hanya perlu satu hingga dua sesi meditasi. Untuk beberapa kemelekatan lainnya, mungkin perlu satu minggu; mungkin perlu dua minggu atau bahkan lebih lama. Siapa yang tahu? Tidak penting berapa lama. Jika Anda perlu waktu yang lama, silakan! Anda punya waktu yang diperlukan.

Anda akan merasakan rasa lega yang teramat sangat kuat ketika Anda telah melepaskan kebencian pada orang-orang ini. Setiap saat Anda memikirkan mereka, Anda memikirkan mereka dengan pikiran yang berkata, “Ya, mereka melakukan kesalahan, mereka tidak mengerti apa yang mereka lakukan. Itu tak apa.”

Itulah cara Anda melepaskan kemelekatan (nafsu keinginan). Itu adalah cara Anda melepaskan luka dari situasi masa lalu. Ini tidak berarti orang yang disakiti akan mendatangi dan memeluk orang yang melukai mereka. Mereka akan menghindari orang itu karena mereka mungkin akan menyebabkan mara bahaya lagi bagi mereka. Tetapi mereka tak

lagi membenci mereka. Mereka tidak lagi memikirkannya. Mereka melepaskannya.

Itulah pemaafan. Pemaafan adalah tentang melepaskan. Anda melepaskan rasa tidak puas dan rasa tidak suka. Anda mengembangkan pikiran yang mengatakan, “Ya, oke saja. Kamu bisa seperti itu.” Pemaafan adalah tidak mengambil hal-hal secara personal.

Bab 10:

Rintangan

Bagian terbesar dari Meditasi Pemaafan adalah belajar bagaimana melepaskan opini pribadi, ide, konsep dan cerita. Anda mungkin akan perlu memaafkan satu orang untuk jangka waktu yang lama karena opini dan kemelekatan Anda terhadapnya.

Setiap kali Anda melakukan meditasi jalan atau duduk, Anda memaafkan mereka terus-menerus. Pikiran Anda mungkin akan menjadi bosan dengannya dan mengatakan, “Oh, saya sudah tak ingin melakukan ini lagi!”

Itu jenis kemelekatan lain, bukan? Jadi, apa yang Anda lakukan dengannya? Anda harus melewatinya dengan memaafkan rasa bosan itu karena kebosanan itu ada di sana. Itu tak apa. Pikiran Anda sangat penuh akal. Pikiran Anda akan mencoba mengganggu Anda dengan segala cara. Ia akan mengeluarkan berbagai jenis perasaan dan pikiran dan ide-ide untuk mengganggu Anda, karena pikiran tidak suka ide melepaskan kemelekatan. Pikiran Anda merasa sangat nyaman untuk terus menggenggam/melekat pada kemelekatan-kemelekatan.

Kita perlu berbaik hati dengan diri kita sendiri saat kita mengembangkan latihan ini. Karena bagaimanapun, sudah berapa tahunkah kita mengembangkan kebiasaan-kebiasaan [bhava] kita? Diperlukan kesabaran untuk bergerak ke arah yang berbeda sekarang dan untuk mengubah kondisi-kondisi pikiran yang tidak baik menjadi kebiasaan baru yang baik. Berbaik hatilah pada diri sendiri dan pelan-pelan sajalah.

Poin dari meditasi adalah BELAJAR BAGAIMANA BERUBAH. Belajar bagaimana melepaskan ide-ide dan pemikiran-pemikiran lama yang tidak masuk akal, dan mengembangkan ide-ide dan pemikiran-pemikiran baru yang membuat Anda bahagia dan membuat orang lain di sekitar Anda bahagia pula. Itulah alasannya menjalankan sila-sila. Mereka menggaris-bawahi suatu pilihan bagi kita untuk kita ikuti sehingga kita mendapatkan keseimbangan dalam hidup kita.

Mari kita bahas sekilas tentang sila-sila. Jangan membunuh makhluk apapun dengan sengaja. Jangan mengambil apa yang tidak diberikan pada Anda (jangan mencuri). Jangan terlibat dalam kegiatan seksual yang salah dengan pasangan orang lain ataupun orang yang usianya masih terlalu muda yang masih tinggal bersama orang tua mereka. Singkat kata, jangan lakukan apapun yang akan menyebabkan bahaya fisik dan

mental bagi orang lain. Jangan terlibat dalam perkataan bohong, perkataan kasar, bergosip, atau fitnah. Terakhir, jangan gunakan obat-obat terlarang atau alkohol karena mereka dapat melemahkan kesadaran dan menyebabkan tendensi lebih kuat untuk melanggar sila-sila lain.

Sila-sila ini bagaikan buku panduan terpenting bagi operasional hidup kita. Jika Anda jalankan dengan baik, maka Anda akan mendapatkan yang terbaik dari hidup Anda; mereka membuat Anda dan orang-orang di sekitar Anda bahagia. Semakin Anda terus menjalankan mereka, kerangka pikiran Anda menjadi semakin baik.

Apa yang terjadi adalah, setelah Anda berlatih dengan cara ini untuk beberapa saat, Anda akan mengalami “Ah, saya benar-benar memaafkan Anda!” dan tidak ada lagi energi di balik hal itu. Yang ada hanyalah: “Ya, itu terjadi; itu sudah di masa lalu; bukan hal besar.” Inilah pemaafan.

Bab 11:

Kehidupan Sehari-hari

Bagaimana latihan ini mempengaruhi hidup Anda sehari-hari? Ini pertanyaan bagus. Anda menjadi lebih terbuka, lebih menerima. Anda tidak menghakimi. Anda tidak menghujat. Anda tidak tidak-menyukai karena saat Anda melihat keketatan pikiran muncul dalam diri Anda, Anda berkata, “Oh! Saya lupa memaafkan karena tidak mengerti yang satu ini!” dan Anda tersenyum. Anda lepaskan dia.

Salah satu hal paling sulit dilakukan seorang guru pembimbing adalah mengajarkan orang bahwa “Hidup ini seharusnya asyik dan menyenangkan.” Ini adalah suatu permainan! Ringanlah! Jika Anda bermain-main dengan pikiran Anda dan kemelekatan-kemelekatan Anda, itu berarti Anda tidak terlalu melekat pada mereka. Saat Anda bermain dengan mereka, Anda tak lagi menanggapi mereka dengan serius. Ketika Anda tidak menanggapi mereka dengan serius, mereka lebih mudah dilepaskan.

Itulah apa yang diajarkan Buddha kepada kita! Beliau mengajarkan kita bagaimana memiliki pikiran yang ringan ringang waktu; bagaimana mampu menjadi ringan bersama

bentuk-bentuk pikiran Anda, dengan perasaan-perasaan Anda, dengan ide-ide Anda, dan dengan tindakan-tindakan masa lalu Anda.

Ya. Ini benar. Di beberapa kesempatan, Anda berbuat salah. Jadi? Selamat datang ke dunia manusia! Saya tidak kenal seorang pun yang tidak pernah berbuat salah dan merasa bersalah karenanya. Semua orang pasti pernah.

Apa itu rasa bersalah? Tidak memaafkan. Itu adalah contoh pikiran Anda menggenggam ke apa yang terjadi dan berkata, “Saya benar-benar mengacaukan segalanya dan saya perlu menghukum diri saya sendiri.” Itulah yang dikatakan pikiran Anda. Sekarang apakah Anda lihat apa yang bisa Anda lakukan terhadap hal ini? Benar! Semakin Anda serius dengan kehidupan sehari-hari Anda, semakin banyak kemelekatan yang Anda miliki. Semakin berkurang ketenang-seimbangan, semakin berkurang pula keseimbangan dalam hidup Anda.

Tidak ada keraguan tentang hal ini. Anda berada di *roller coaster* (permainan putaran) emosi: naik turun, naik turun, naik turun. Ketika Anda mulai semakin memaafkan, puncak ketika naik atau lembah ketika turun berubah menjadi riak-riak kecil. Anda masih mengalami naik turun itu, tetapi Anda tidak

terperangkap seperti sebelumnya dulu. Anda dapat berhenti dan berkata, “Ini tak cukup penting untuk membuat saya gusar.”

Bab 12:

Sukses!

Setelah memaafkan orang itu, Anda tetap bersama mereka; Anda terus bersama orang yang muncul dalam pikiran Anda itu hingga Anda merasa, “Cukup! Saya sudah tidak perlu melakukan ini lagi. Saya benar-benar telah memaafkanmu.” Di saat ini, dengan mata batinmu, pandang mata mereka, dan berhentilah berucap dalam pikiran (verbalisasi) dan Anda dengar mereka berkata kembali pada Anda: “Saya memaafkan kamu juga.”

Wow! Ini berbeda bukan? Ini luar biasa. Anda merasakan perasaan dimaafkan sekaligus memaafkan mereka! Anda memaafkan diri sendiri karena berbuat salah, karena tidak mengerti. Anda memaafkan orang lain karena berbuat salah, karena tidak mengerti, atau karena menyebabkan luka, apapun pernyataan yang pas bagi Anda. Dan, sekarang Anda dengar mereka berkata, “Saya memaafkanmu.”

ada rasa lega yang nyata. Wow! KEBAHAGIAAN muncul dalam pikiran Anda. Anda merasa ringan. Anda merasa benar-benar bahagia. Lebih bahagia daripada yang pernah Anda rasakan sebelumnya. Anda tidak menyadari Anda telah

memanggul beban-beban berat ini di pundak Anda, memperlambat langkah Anda, kan? Dan sekarang Anda telah letakkan mereka. Ketika Anda memaafkan, beratnya rasa-rasa sakit itu dan “batu-batu” itu menghilang, dan Anda merasa ringan. “Oh! Ini BENAR-BENAR hal yang luar biasa.”

Perlu kerja keras, tapi hasilnya sepadan. Ini tidak mudah. Mengapa tidak mudah? Karena kuatnya kemelekatan kita dari awal. Anda terus melakukan meditasi dan ketika Anda selesai dengan satu orang, Anda dapat kembali ke diri Anda sendiri. Anda ulangi: “Saya memaafkan diri sendiri karena berbuat salah. Saya memaafkan diri sendiri karena tidak mengerti.” Anda lakukan terus menerus hingga pikiran Anda berkata, “OK. Saya telah melakukannya. Segalanya baik-baik saja. Sudah tidak ada yang lain. Cukup.”

Saat ini, Anda dapat pindah kembali ke meditasi Kewaspadaan Cinta-kasih (Metta) dan membuatnya menjadi latihan formal Anda. Sekarang Anda mengerti mengapa meditasi Kewaspadaan Pemaafan adalah bagian dari Meditasi Cinta-kasih. Bagaimana Anda dapat berlatih Cinta-kasih jika Anda punya kebencian? Anda tidak bisa. Latihan ini melepaskan kebencian.

Bab 13:

Tidak Mudah

Dalam latihan ini, TIDAK ada jalan sederhana, mudah, pintas! Anda tidak bisa membeli solusinya di mal. Anda harus dengan sabar meneruskan latihan ini hingga Anda melepaskan kondisi-kondisi tidak baik yang adalah tendensi kebiasaan pikiran lama Anda.

Tergantung seberapa melekatnya Anda pada ide bahwa seseorang telah melukai Anda, atau ide seberapa buruk Anda telah mengacaukan segalanya yang mengarahkan Anda ke: “Saya tidak akan pernah dapat memaafkan diri sendiri.” Hingga Anda akhirnya melewati proses pemaafan ini, Anda tidak akan terlepas dari beban ini.

Anda AKAN tahu ketika Anda telah melewati seluruh Meditasi Kewaspadaan Pemaafan karena Anda akan bebas dan Anda akan melihat dengan jelas bagaimana PEMAAFAN benar-benar bekerja. Apakah sudah selesai? Tidak perlu orang lain untuk memberi tahu Anda bahwa sudah selesai. Anda akan tahu!

Yang paling penting adalah menjalankan tugas setiap hari mengenai latihan ini. Ketika Anda berjalan dari satu tempat ke tempat lain, saya tidak peduli apa yang Anda lakukan, apapun gangguan yang muncul, maafkan itu. Tersenyum. Jika ada orang menghampiri Anda dan mereka mulai berbicara dan Anda tidak ingin berbicara, MAAFKAN MEREKA. Mereka tidak mengerti. Tidak apa-apa mereka tidak mengerti. Tidak apa-apa mereka tidak tahu di mana Anda dan apa yang sedang Anda lakukan. Mereka bisa menilai Anda, mereka bisa menghakimi Anda, mereka bisa menyebabkan berbagai macam gangguan, dan tidak apa-apa. Mereka bisa melakukan itu. Tetapi, untuk Anda, Anda dapat memaafkan mereka atas hal itu.

Ketika Anda memaafkan mereka, Anda melepaskan kemelekatan pada “saya” pikir beginilah hal-hal seharusnya terjadi. Tidak mengerti dapat merupakan hal besar. Karena kita tidak mengerti begitu banyak hal; kita punya opini dan ide-ide kita sendiri tentang bagaimana hal-hal seharusnya bekerja; itu dapat menjadi masalah. Kita dapat terperangkap oleh asumsi. Begitu bukan?

Apa yang terjadi ketika hal-hal tidak sesuai dengan pandangan Anda tentang bagaimana mereka seharusnya bekerja? Lalu apa? Anda mungkin dapati diri Anda berperang

dengan REALITA yang merupakan kenyataan, Dhamma di saat ini! Anda tidak menerima kenyataan yang ada di depan Anda. Anda mulai menghakimi dan menghujat, dan, sering kali, menyalahkan orang lain karena mengganggu Anda.

Maaf ya... Mereka sebenarnya *tidak* mengganggu latihan Anda. MEREKA ADALAH BAGIAN DARI LATIHAN ANDA! Tidak ada istilah sesuatu atau seseorang mengganggu LATIHAN SAYA. Itu hanyalah saya berperang dengan apa yang nyata, dengan realita, DHAMMA saat ini. Saya tidak menyukai ini dan itu, dan kemudian saya menyalahkan seseorang atau sesuatu karena menyebabkan hal itu.

Bab 14:

Maafkan!

Bagaimana dengan suara-suara yang mengganggu saat kita latihan? Terkadang, di suatu tempat retreat, jika Anda berkonsentrasi terlalu kuat, Anda dapat mengobservasi apa yang dapat terjadi. Anda bisa begitu marahnya jika bahkan hanya karena pintu berderik, atau ada orang yang langkahnya terlalu berat di samping Anda, atau bernafas terlalu kencang. Anda mungkin akan melompat bangun dan berpikir, “Oh! Kamu mengganggu latihan saya!”

Apakah Anda mulai melihat betapa menggelikannya ini sebenarnya? Apa yang terjadi di sini adalah momen ini menghasilkan suara, dan ada suara, dan kemudian pikiran naik dan berkata, “Saya tidak suka ini. Ini seharusnya tak ada di sana. Saya ingin mengeluh ke seseorang, dan membuat mereka berhenti agar pikiran SAYA dapat tenang!” Yang sebenarnya terjadi adalah konsentrasi tidak seimbang dengan kewaspadaan. Konsentrasi terlalu kuat dan kewaspadaan terlalu lemah.

ha! Betapa gilanya itu, kan?

Jika Anda tidak dapat menerima apa yang terjadi di momen ini dengan pikiran seimbang maka akan ada penderitaan. Oke!

Jadi bagaimana? Saat ini ada suara. “Seseorang sedang berbicara!” Jadi? Tidak masalah selama Anda punya kewaspadaan dan ketenang-seimbangan di dalam pikiran Anda. Ketika ada keseimbangan di dalam pikiran Anda, jika ada suara, itu tidak masalah. Dan? Anda dapat melakukan meditasi pemaafan!

Ketika saya berada di Asia untuk mengikuti retreat selama tiga bulan, mereka sedang mengebor sumur air yang berada tepat di luar ruang meditasi. Selama tiga bulan, mesin tua itu bekerja dari jam 8 pagi hingga 6 sore. Ini dapat terjadi, kan? Keributan tanpa henti! Sangat kencang dan menyebalkan, tapi itu hanyalah suatu bunyi. Ketidak-sukaan “saya” terhadap bunyi itu tidak akan mengubah bunyi itu menjadi berbeda.

Apakah Anda melihat di mana letak semua kemelekatan di contoh ini? Latihan ini adalah tentang menerima fakta bahwa ada bunyi di sini, dan tidak apa-apa bagi bunyi itu untuk ada di sini. Harusnya baik-baik saja, karena itulah yang ada di momen kini. Itulah kebenarannya [Dhamma]. Menerima momen kini adalah menerima Dhamma seperti apa adanya.

Kapanpun ada gangguan, maafkan gangguan itu terus menerus di dalam pikiran Anda. MAAFKAN. Tersenyum. Maafkan diri sendiri karena tidak mengerti. Inilah bagaimana

kita bekerja dengan pemaafan di kehidupan sehari-hari. Saya memaafkan diri saya karena ingin hal-hal lebih sempurna daripada yang sudah ada. Saya memaafkan diri sendiri karena membuat kesalahan. Saya memaafkan diri sendiri karena marah, dan tidak menyukai ini atau itu. Sekarang kita melihat bahwa pemaafan bukan hanya satu kalimat, bisa banyak pernyataan. Kita dapat mengambil satu dari pernyataan-pernyataan ini ke dalam latihan dan menggunakan mereka satu per satu.

Bab 15:

Tidak Ada Mantra

Ketika Anda melakukan latihan meditasi duduk Anda, sekali lagi saya ulangi, Anda hanya melakukan **satu** pernyataan pemaafan setiap kalinya. Tinggallah dengan satu pernyataan.

Ingatlah ini bukan mantra. Anda tidak hanya mengucapkan ini di permukaan dan malah memikirkan hal-hal lain. Harus tulus: “Saya benar-benar memaafkan diri saya karena berbuat salah, atau karena tidak mengerti, atau pernyataan apapun.” Ketulusan sangat penting ketika Anda melakukan ini.

Semakin Anda terus menerus memaafkan, saat kegiatan sehari-hari Anda, saat meditasi duduk Anda, saat meditasi jalan Anda, saat apapun yang sedang Anda lakukan; Anda harus menyadari bahwa inilah inti dari meditasi.

Meditasi bukanlah tentang mencapai kondisi pikiran supranatural. Bukan pula tentang kesenangan. Meditasi lebih produktif dari itu. Meditasi adalah belajar tentang bagaimana Anda menyebabkan diri Anda sendiri menderita dan bagaimana melepaskan penderitaan itu. Kondisi-kondisi meditasi supranatural akan muncul dengan sendirinya ketika kita

menjernihkan pikiran kita dan cukup mengizinkan ini terjadi. Anda tidak harus secara pribadi melakukan apapun.

Semakin Anda menjernihkan diri sendiri, semakin jernih pula pikiran Anda dari penilaian, opini, konsep, ide; dan semakin Anda menerima apa yang terjadi di saat ini, semakin pula hidup Anda menjadi bahagia. Semakin mudah hidup ini.

Apa yang Anda katakan sekarang? “Oh, saya punya kebiasaan menganalisa dan berpikir.” Oke, lepaskanlah. “TAPI saya sudah melakukan ini seumur hidup saya.” Jadi? Hei! Maafkan dirimu karena tidak mengerti. Maafkan dirimu karena menganalisa.

Bisa ada kemelekatan kuat karena ingin menganalisa. Ini adalah penyakit orang Barat. “Saya ingin tahu bagaimana semua hal bekerja.” Anda tidak belajar bagaimana hal-hal bekerja dengan memikirkan mereka. Anda lepaskan dan rileks untuk melihat bagaimana hal-hal bekerja; ketika Anda memaafkan dan Anda lepaskan dan rileks untuk menyediakan ruang di pikiran Anda untuk mengobservasi bagaimana mereka bekerja.

Kenyataannya adalah, dalam meditasi, pikiran berpikir (*thinking mind*), pikiran menganalisa (*analyzing mind*) sangatlah lambat. Pikiran sadar (*aware mind*) teramat sangat

cepat. Ini luar biasa! Anda tidak bisa sampai di sana dengan dihalangi banyak kata-kata. Anda tidak bisa sampai di sana dengan dihalangi banyak opini. Mereka akan menghalangi Anda. Mereka akan menghentikan Anda dari melihat hal-hal sebagaimana adanya.

Bab 16:

Permainan Menyalahkan

Meditasi pemaafan Anda itu lebih dari sekedar kemelekatan-kemelekatan lama seperti, “Oh, ketika saya berusia lima tahun, si Joni Kecil memukul saya dan saya benci dia sejak saat itu.” Lihat bagaimana ini sebenarnya tentang Anda serta menyibak kemelekatan ini dan bagaimana Anda melekatinya, dan bagaimana Anda menyebabkan diri Anda sendiri menderita karena kemelekatan ini?

Terutama akhir-akhir ini, orang-orang sangat suka menyalahkan orang lain, selain diri mereka sendiri, atas kepedihan mereka. Dan pertanyaannya adalah apakah itu sesuai dengan kenyataan atau tidak?

Mudah sekali mengatakan, “Kamu membuat saya terluka. Saya tidak suka kamu.” Tapi, apakah orang lain menyebabkan Anda terluka? Atau sebenarnya saya mengatakan satu hal dan Anda punya opini lain, dan menghakimi dan menyalahkan apapun yang saya katakan, dan kemudian kebencian muncul, dan ada rasa tidak suka pada seluruh situasi itu, dan saat itu (dan) Anda sudah melanglang buana ribuan kilometer jauhnya.

Anda menyebabkan diri Anda sendiri menderita dan Anda kira, “Tapi saya hanya berpikir dan menganalisa.” Ha ha ha! Anda melekat. Anda kira, “Kemelekatan ini tidak akan begitu melukai saya jika saya terus menerus teralihkan. Saya dapat tetap memegang opini SAYA dan pandangan-pandangan saya tentang bagaimana hal-hal seharusnya bekerja, dan maka saya tidak harus berubah!”

Tapi Anda hanya membodohi diri sendiri. Perubahan adalah satu-satunya cara untuk membebaskan pikiran. Meditasi adalah tentang perubahan positif.

Bab 17:

Berbahagia!

Pendek kata, BUDDHISME adalah tentang menyadari bahwa Anda perlu memiliki pikiran yang seimbang dan waspada, yang tidak punya emosi-emosi tinggi di dalamnya, yang tidak punya kemelekatan di dalamnya, sehingga Anda dapat melihat hal-hal dengan jelas dan menemukan kebahagiaan sejati dan kepuasan dalam kehidupan sehari-hari.

BUDDHISME adalah tentang melihat hal-hal sebagaimana adanya, meraih pengetahuan dengan melihat sendiri bagaimana Anda menyebabkan diri Anda menderita. Ini tentang mengemban tanggung jawab pribadi dan melakukan kegiatan yang diperlukan untuk mencapai kewaspadaan, keseimbangan, dan pemahaman seperti ini.

Meditasi Kewaspadaan Pemaafan melatih kita untuk mengenal dengan jelas ketika penderitaan muncul [Kebenaran Mulia Pertama]; untuk mengenali ketika kita terlibat secara personal dengannya dan membuatnya membesar yang menyebabkan lebih banyak penderitaan dalam hidup [Kebenaran Mulia Kedua]; dan untuk keluar dari jerat berbahaya ini dengan cara menggunakan 6R/6M dan melihat

bagaimana penderitaan ini menghilang [Kebenaran Mulia Ketiga]. Meditasi ini membuka jalan untuk pemahaman jernih dan kelegaan [Kebenaran Mulia Keempat].

Hasil akhirnya menciptakan ruang yang kita butuhkan dalam pikiran kita sehingga kita mulai menanggapi kehidupan, bukannya bereaksi terhadapnya. Menggunakan 6R/6M, yang memenuhi jalan Upaya Benar yang ditemukan dalam teks-teks awal, menggunakan 6R/6M dalam meditasi apapun yang Anda lakukan, ini adalah salah satu jalan paling cepat bagi orang-orang untuk melihat dengan jelas apa yang benar-benar sedang terjadi dan bagaimana mencapai tujuan ini dimana ada kebahagiaan dan kedamaian.

Dalam Majjhima Nikaya sutta nomor 21 “Kakacūpama Sutta: Perumpamaan Gergaji”, seperti yang diterjemahkan oleh Bhikkhu Bodhi dan dipublikasi oleh Wisdom Publications, Sang Buddha memberikan saran yang luar biasa yang ingin saya bagikan dengan Anda. Dikatakan:

“Terdapat 5 jenis ucapan yang digunakan seseorang ketika berbicara pada kita, ucapan mereka mungkin tepat atau tidak tepat waktunya, benar atau salah, lembut atau kasar, berhubungan dengan yang baik atau berhubungan dengan yang membahayakan, diucapkan

dengan cinta kasih atau kebencian mendalam.

“Kita harus melatih diri sendiri seperti ini: Pikiran saya tidak akan terpengaruh dan saya tidak akan mengatakan ucapan yang jahat maupun tidak benar; saya akan berwelas asih untuk kesejahteraannya, dengan pikiran yang penuh cinta-kasih, tanpa kebencian. Saya akan melingkupi orang itu (siapa pun yang sedang berbicara dengan Anda) dengan pikiran yang penuh dengan cinta-kasih (dan pemaafan) dan mulai dari orang itu, saya akan melingkupi seluruh alam dengan pikiran yang penuh cinta-kasih, yang berlimpah, mulia, tak terhingga, tanpa kemarahan dan tanpa niat buruk’. Demikianlah bagaimana saya harus berlatih.

**Sering-seringlah menggunakan Meditasi Pemaafan dan
latih pikiran Anda untuk berbahagia!**

Lampiran 1:

Tinjauan T.W.I.M.

Sekilas tentang:

“Kewaspadaan Sederhana dan Mudah Dimengerti”

“Tranquil Wisdom Insight Meditation (TWIM)” yang dalam bahasa Indonesia diterjemahkan sebagai Meditasi Ketenangan Kebijaksanaan Pandangan Terang (TWIM)”

MEDITASI adalah “mengamati perhatian pikiran saat ia bergerak dari momen-ke-momen untuk melihat secara cermat BAGAIMANA penderitaan terjadi. Untuk memahami ini, kita mempelajari proses impersonal dari Kognisi Manusia. Ini menguak BAGAIMANA kita mengalami lingkungan kita. Melihat dan mengerti bagaimana pikiran bekerja ketika perhatian berpindah dari satu hal ke hal lain adalah inti dari praktik kuno ini. Ini mengantarkan kita ke perspektif yang lebih impersonal sehingga kita tidak terlalu menderita ketika alani hidup kita.

KEWASPADAAN adalah yang membuat observasi ini berjalan terus sepanjang waktu. TWIM adalah sistem bimbingan kuno yang ditemukan kembali yaitu dengan 6 (enam) langkah sederhana untuk menjaga meditasi kita terus berjalan dengan kuat. Kewaspadaan membantu kita mengembangkan kemampuan observasi kita sehingga kita dapat menjaga agar 6R/6M terus berjalan. Kewaspadaan memberi tahu kita apa yang harus dilakukan. Kewaspadaan membantu kita **MENGENALI** ketika ketegangan berubah di dalam tubuh kita ketika perhatian pikiran berpindah dari objek meditasi kita atau dari tugas keseharian kita. Kita **INGAT** [menggunakan kewaspadaan] untuk mengobservasi perhatian pikiran berpindah dan kemudian siklus latihan dapat dimulai untuk membantu kita membuat koreksi dan terus bermeditasi. Jadi, Kewaspadaan adalah bahan bakar seperti bensin yang memastikan mobil terus berlari. Tanpa Kewaspadaan, segalanya terhenti! Jika kita dengan gigih terus melakukannya, meditasi ini akan membebaskan segala jenis penderitaan. Jadi, untuk memulai siklus ini dengan “lancar”, seseorang harus menyalakan mesin dan punya banyak sekali bensin (kewaspadaan) di dalam tangkinya! Sekarang kita bahas langkah-langkah selanjutnya dalam Siklus Meditasi.

[1] RECOGNIZE/MENGENALI: Ini berarti kita belajar untuk mengenali pergerakan apapun dari perhatian pikiran yang bergerak menjauh dari objek meditasi, seperti nafas, memancarkan cinta kasih, melakukan pemaafan, atau tugas apapun yang sedang Anda lakukan.

Kita dapat belajar mengenali sensasi ketegangan sekecil apapun ketika perhatian pikiran baru saja mulai bergerak ke arah fenomena yang baru muncul. Perasaan menyenangkan atau menyakitkan dapat muncul di salah satu dari enam pintu indera. Suatu gambar, suara, bebauan, rasa, sentuhan atau pikiran dapat menyebabkan sensasi yang menarik untuk memulai. Perhatikan dengan seksama. KENALI pergerakan ini sedini mungkin adalah hal vital untuk kesuksesan meditasi. Seseorang lalu melanjutkan ke:

[2] RELEASE/MELEPASKAN: Ketika suatu bentuk pikiran atau perasaan muncul, meditator melepaskannya, mengizinkannya ada di sana tanpa memberikan perhatian padanya. Kita tidak memberinya makan dengan perhatian kita. Isi dari gangguan itu sama sekali tidak penting, tetapi mekanisme BAGAIMANA itu muncullah YANG PENTING! Cukup lepaskan keketatan apapun di sana. Tanpa perhatian, keketatan itu akan pergi. Kemudian Kewaspadaan

mengingatkan meditator untuk:

[3] **RELAX/MERILEKSKAN**: Setelah melepaskan perasaan atau sensasi, izinkan dia ada di sana tanpa mencoba mengontrolnya, di sana ada suatu ketegangan halus yang hampir tak dapat dilihat di dalam pikiran/tubuh. Inilah mengapa langkah ekstra **MENENANGKAN** atau **MERILEKSKAN** disebutkan di dalam instruksi-instruksi Buddha. Ditemukan dalam instruksi Buddha di dalam instruksi *Ānāpānasati*, langkah menenangkan (*tranquilizing*) disebutkan sebagai langkah terpisah yang independen. Tapi sejalan dengan waktu, instruksi ini menjadi kabur.

MOHON JANGAN LOMPATI LANGKAH RILEKS INI!

Mobil tidak bisa berjalan lancar tanpa oli di mesinnya. Inilah oli-nya! Tanpa melakukan langkah relaksasi setiap kali menjalankan siklus latihan ini, maka meditator tidak akan mengalami realita kondisi berhentinya penderitaan sebagai kondisi nyata. Ketegangan disebabkan oleh **NAFSU KEINGINAN** dan ini menghentikan kita dari menemukan berhentinya penderitaan. Kita tidak dapat merasakan kelegaan ketika keketatan melebur jika kita tidak melakukan langkah

rileks ini. Langkah inilah bedanya.

Catatan: Nafsu keinginan selalu bermanifestasi dalam bentuk keketatan atau ketegangan di pikiran dan badan seseorang.

Seseorang secara sementara mendapatkan kesempatan untuk melihat dan mengalami sifat alami dan kelegaan yang muncul dari berhentinya keketatan dalam penderitaan ketika ia melakukan langkah-langkah RELEASE / MELEPASKAN – RELAX / MERILEKSKAN. Perhatikan kelegaan ini. Kewaspadaan sekarang mengingatkan kita untuk...

[4] RE-SMILE/MANIS TERSENYUM KEMBALI:

Jika Anda telah mendengarkan instruksi-instruksi meditasi di website kami, Anda mungkin ingat telah mendengar tentang betapa senyum adalah aspek penting dalam meditasi ini. Tersenyum dalam pikiran Anda, di mata Anda, di hati Anda, dan di bibir Anda, semua itu membantu mempertajam kewaspadaan, menjadi waspada, tangkas, dan lebih mengamati. Menjadi serius, menegang, atau mengerutkan kening menyebabkan pikiran menjadi berat, tumpul dan lamban. Kewaspadaan jadi menurun. Pengetahuan-pengetahuan dari pandangan terang sulit untuk dialami. Ini memperlambat

pemahaman tentang bagaimana kebenaran bekerja. Jadi, tersenyumlah kembali. Mulai lagi. Menjaga rasa humor Anda, rasa bersenang-senang Anda, dan bereksplorasi adalah hal yang penting. Setelah tersenyum kembali, kewaspadaan mengingatkan langkah selanjutnya:

[5] RETURN or RE-DIRECT/MENGEMBALIKAN atau MENGARAHKAN LAGI: Dengan lembut arahkan kembali perhatian pikiran Anda ke objek meditasi, yaitu **nafas dan rileks, atau metta dan rileks, atau pemaafan dan rileks**. Teruskan dengan pikiran yang menyatu dan lembut, dan gunakan objek meditasi Anda sebagai “markas”, sebagai titik untuk kembali ketika berlatih. Ini akan membantu Anda tetap ada di momen saat ini dalam kehidupan sehari-hari. Jika perhatian Anda berpindah dari tugas Anda, Anda kembalikan perhatian pikiran Anda untuk melepaskan, merilekskan, dan tersenyum kembali ke apapun yang sedang Anda lakukan dalam hidup.

Untuk sesaat, bayangkan dirimu duduk di bawah pohon apel, santai dan tidak tegang tentang apapun. Anda bersandar di batang pohon, tak memikirkan apapun, Anda mencapai kondisi menyenangkan (*pleasant abiding*) dengan pikiran ringan. Inilah yang pertama kali terjadi pada Buddha saat beliau masih

seorang bocah yang duduk di bawah pohon apel saat festival panen yang dihadiri ayahnya.

Ini melihat hal-hal dengan lebih jelas? Berdiamlah. Ringanlah. SENYUMLAH. Ini membuka pintu ke kehidupan yang lebih bahagia. Jika Anda lupa Melepas dan Merilekskan, jangan hakimi diri sendiri. Daripada menghukum atau mengkritik diri, berbaik hatilah dan maafkan diri sendiri.

Terkadang orang mengatakan siklus latihan ini lebih sederhana daripada yang dikira! Mengambil kembali latihan ini membuat lebih fokus pada kegiatan sehari-hari, lebih seimbang, tidur lebih nyenyak, menjadi lebih mudah menerima dan gembira. Meditator menjadi lebih efisien pada apapun yang mereka sedang lakukan dalam hidup. Ini karena mereka telah tahu lebih banyak tentang BAGAIMANA hal-hal sebenarnya bekerja dan ini membantu mereka mengurangi rasa takut dan ragu dalam hidup. Kewaspadaan kemudian membantu mengingat langkah terakhir untuk:

[6] REPEAT/MENGULANGI: siklus latihan untuk melatih-ulang pikiran untuk melepaskan penderitaan di kehidupan ini. Mengulangi “siklus 6R/6M” lagi dan melatih kembali pikiran untuk melepaskan banyak penderitaan sejalan

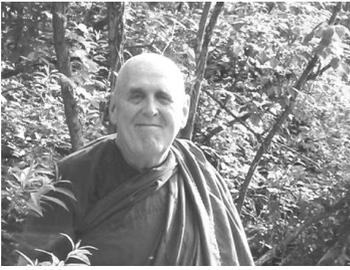
dengan kita mengerti makna dari Empat Kebenaran Mulia:

1. Kita melihat dan mengalami sendiri apa itu penderitaan [Kebenaran Mulia Pertama];
2. Kita melihat sebabnya, yaitu terlibat secara personal dengan itu sehingga menimbulkan ketegangan dan keketatan [Kebenaran Mulia Kedua];
3. Kita mengalami apa itu rasanya berhentinya penderitaan [Kebenaran Mulia Ketiga];
4. Kita menemukan cara untuk meningkatkan kondisi berhentinya penderitaan yang nyaman ini [Kebenaran Mulia Keempat].

Ini terjadi setiap kali kita Melepaskan suatu perasaan yang muncul, Merilekskan dan Tersenyum kembali. Perhatikan kelegaan itu. Lakukan terus dan danakan senyuman Anda! Inilah ringkasan seluruh latihan ini! Sekarang lakukanlah!

Tentang Penulis

Bhante Vimalaramsi Mahāthera adalah guru pembimbing utama dan kepala vihara Dhamma Sukha Meditation Center; yang telah berlatih dalam metode latihan Theravāda Myanmar dan Sistem Mahāsi namun saat ini adalah seorang Suttavada.



Beliau adalah pendiri United International Buddha Dhamma Society 2003, Kepala vihara untuk Dhamma Sukha Meditation Center/ Anāthapiṇḍika's Study

Park Complex sejak tahun 2005 hingga kini, serta pendiri dan guru spiritual untuk the Buddhist American Forest Tradition (Suttavada Sekte Baru). Bhante adalah Guru Kepala untuk Tranquil Wisdom Insight Meditation dan beliau mengawasi riset, latihan, pelestarian dan pengajaran ajaran-ajaran Buddha paling awal seperti yang ditemukan dalam teks-teks Pali.

Beliau telah menjadi seorang bhikkhu sejak tahun 1986, telah berlatih selama lebih dari 40 tahun dan menghabiskan 12 tahun di antaranya di Asia. Beliau diberikan jabatan seumur hidup pertama dari World Buddhist Council yang berpusat di

Kobe, Jepang, 2006, sebagai Perwakilan (Representatif) Buddhis di Amerika.

Anda dapat mengirimkan pertanyaan-pertanyaan kepada Bhante Vimalaramsi melalui info@dhammasukha.org

Sumber Lainnya

Dhamma Sukha Meditation Center website:
www.dhammasukha.org.

Vimalaramsi, Bhante, *Meditation is Life, Life is Meditation*
(CreateSpace, 2014).

Vimalaramsi, Bhante, *Breath of Love* (Ehipassiko Foundation
of Indonesia, 2012).

Vimalaramsi, Bhante, *Moving Dhamma, Volume 1*.
(CreateSpace, 2012).

Dhamma Sukha Meditation Center

8218 County Road 204

Annapolis, MO 63620

info@dhammasukha.org

Berbagi Jasa

Semoga yang menderita, bebas dari derita.

Semoga yang merasa takut, bebas dari rasa takut.

Semoga yang berduka, menghapus semua dukanya.

Dan semoga semua makhluk menemukan kelegaannya.

Semoga semua makhluk membagi jasa

Yang telah kami peroleh

Untuk memperoleh

Semua jenis kebahagiaan.

Semoga semua makhluk di angkasa dan bumi

Para Dewa dan Naga yang perkasa

Berbagi jasa-jasa kami ini.

Semoga mereka terus melindungi

Ajaran Buddha.

Sadhu...Sadhu...Sadhu